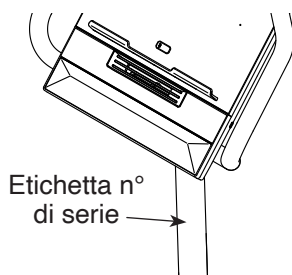


PRO-FORM[®]

225 CSX

Modello n° PFEX32925-INT.0
N° di serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito **iFITsupport.eu**.

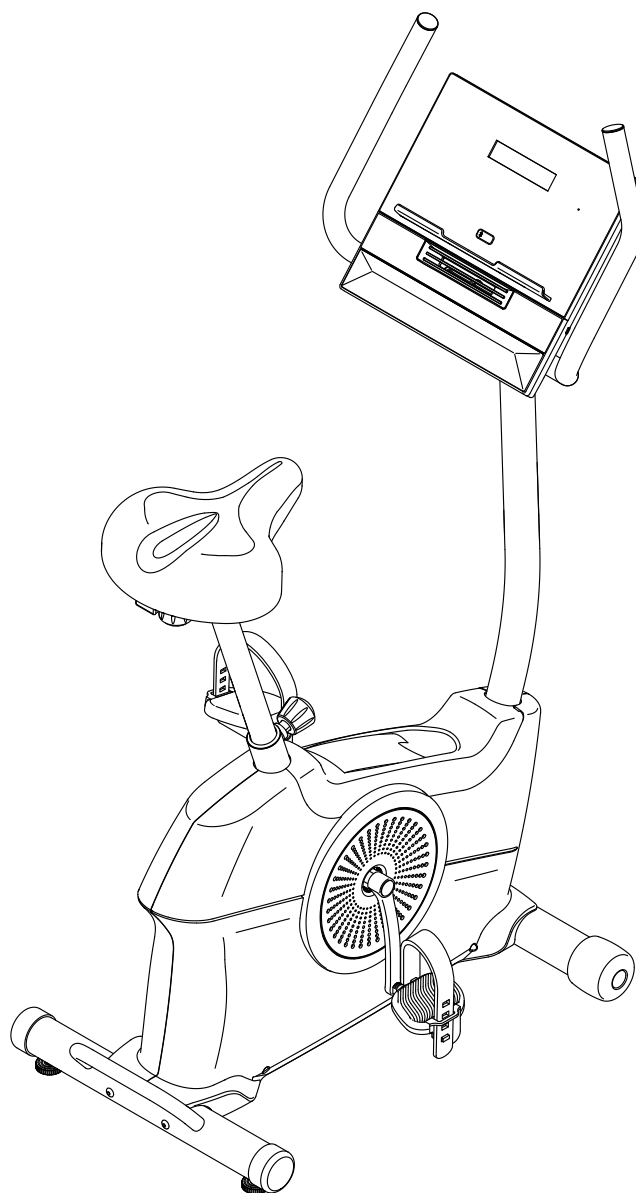
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 18:00 CET

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

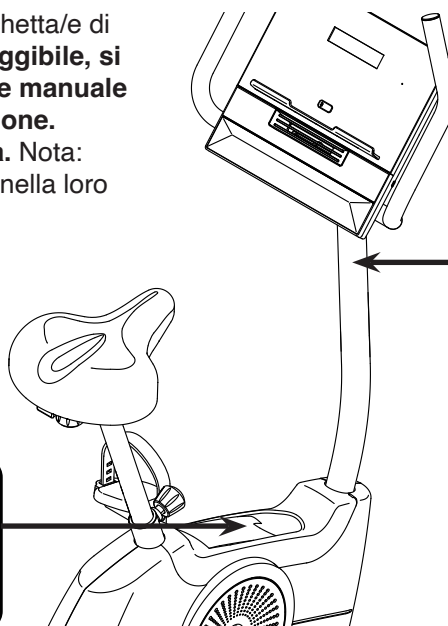


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	14
USO DELLA CONSOLLE.....	15
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	25
ELENCO PEZZI.....	26
DISEGNO ESPLOSO.....	27
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. iFIT declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore ai 125 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria cyclette PROFORM® 225 CSX. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette 225 CSX offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura

del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente (consultare la copertina del presente manuale).

Prima di proseguire con la lettura si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

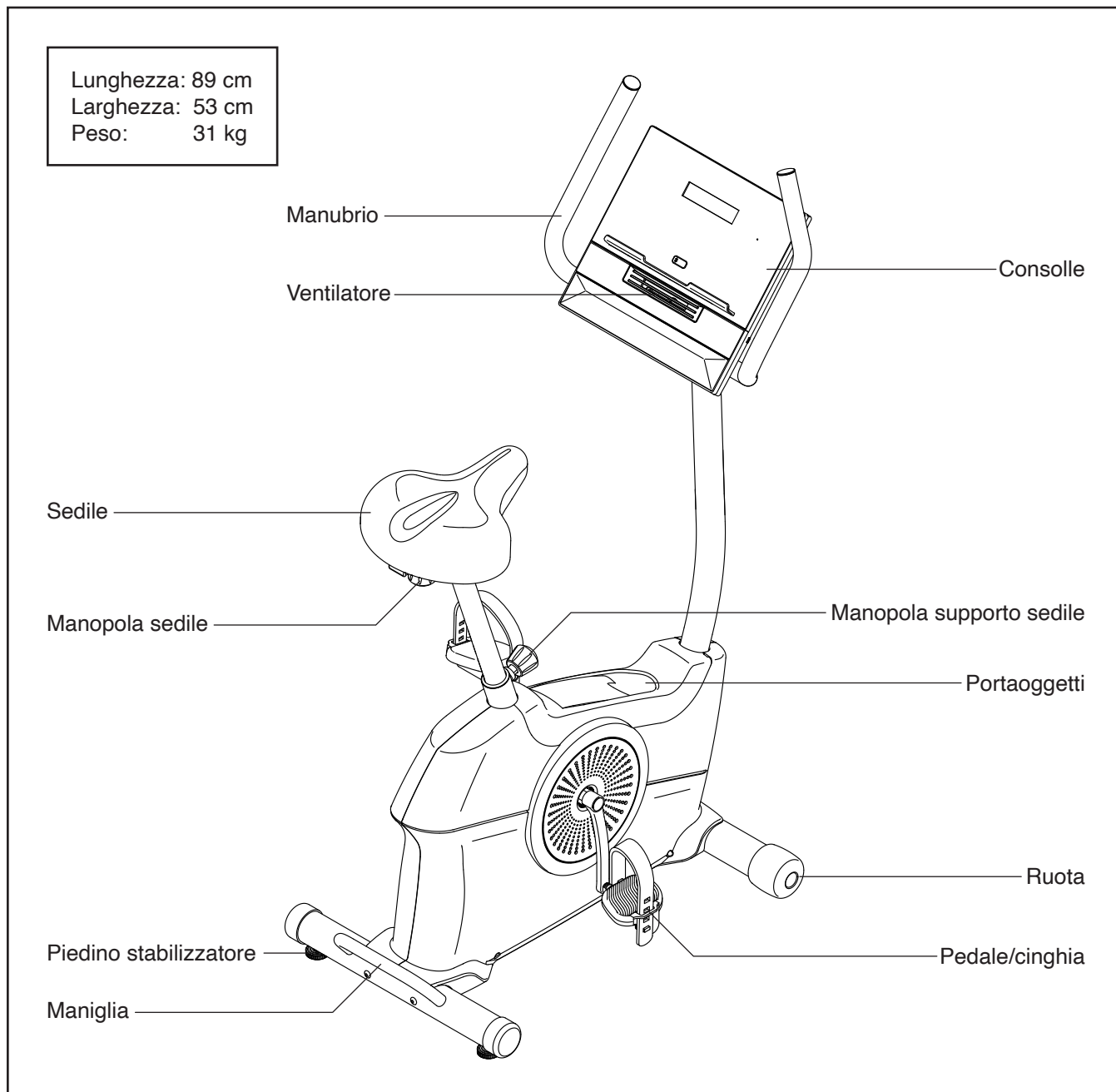
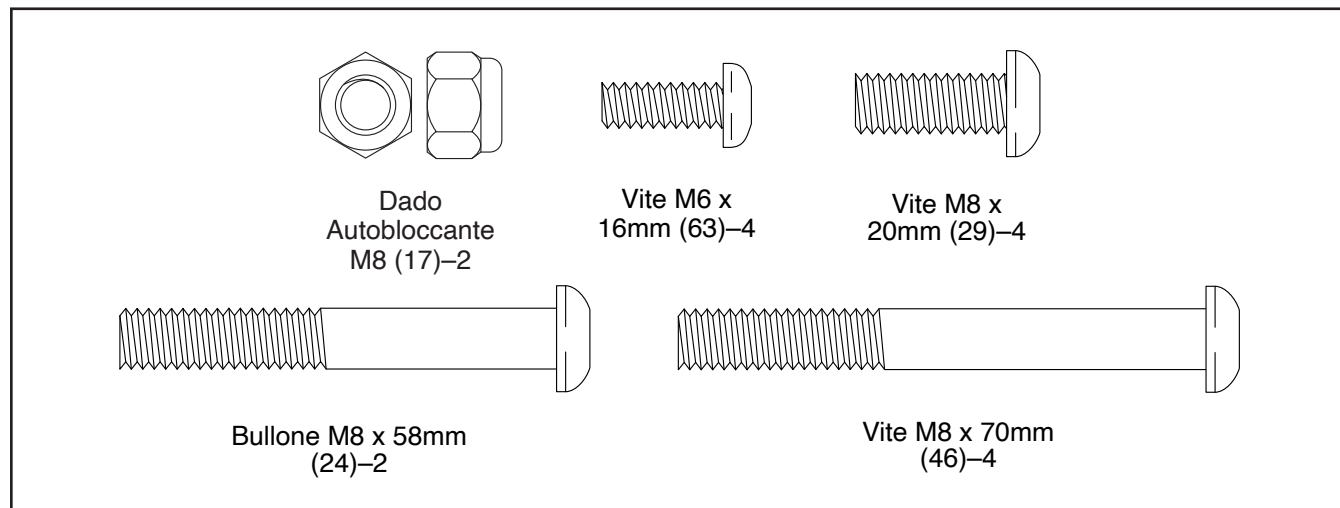


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota:** qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.



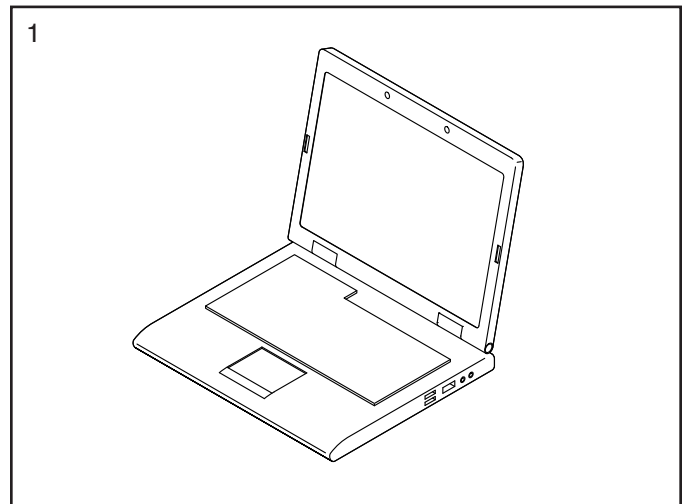
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con “L” o “Left” e quelli di destra con “R” o “Right”.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: **conservare gli attrezzi in dotazione** Uno o più degli attrezzi in dotazione può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

1. Collegarsi al sito iFITsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



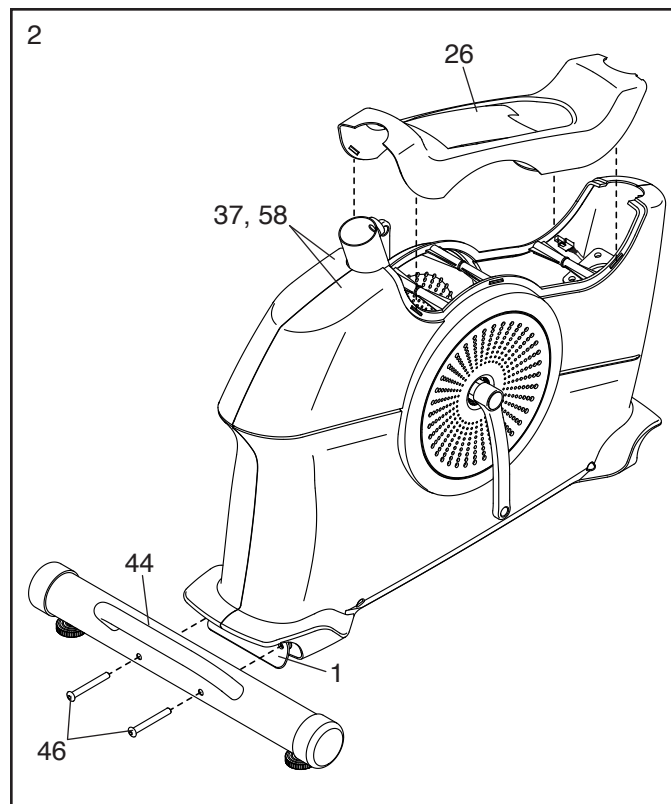
2. Utilizzando un cacciavite standard, estrarre delicatamente il Copri Pannello (26) dai Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).

Qualora fosse presente un tubo di spedizione (non raffigurato) sulla parte posteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dal tubo di spedizione ed **eliminare le viti e il tubo di spedizione.**

Quindi posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Al fine di evitare il ribaltamento del Telaio reggerlo con l'aiuto di una seconda persona.**

Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (44).
Fissare lo Stabilizzatore Posteriore al Telaio (1) con due Viti M8 x 70mm (46).

Quindi, rimuovere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte posteriore del Telaio (1).

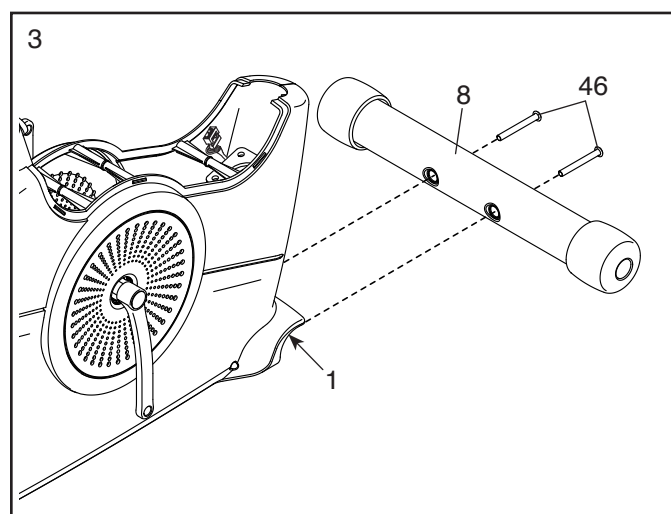


3. Qualora fosse presente un tubo di spedizione (non raffigurato) sulla parte anteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dal tubo di spedizione ed **eliminare le viti e il tubo di spedizione.**

Quindi posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte anteriore del Telaio (1).

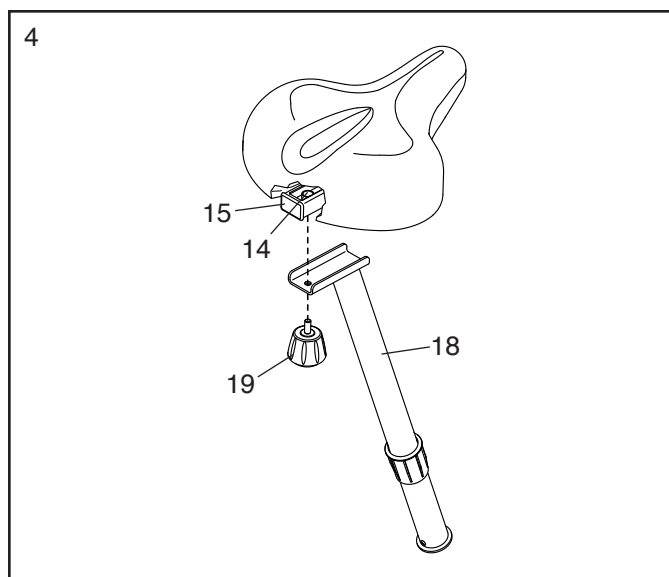
Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (8) al Telaio (1) con due Viti M8 x 70mm (46).

Quindi, rimuovere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte anteriore del Telaio (1).



4. Posizionare il Carrello Sedile (15) sul Supporto Sedile (18) e tenerlo in posizione.

Successivamente, inserire la Manopola Sedile (19) verso l'alto nel Supporto Sedile (18) e serrare la Manopola Sedile nella Staffa Sedile (14) all'interno del Carrello Sedile (15).



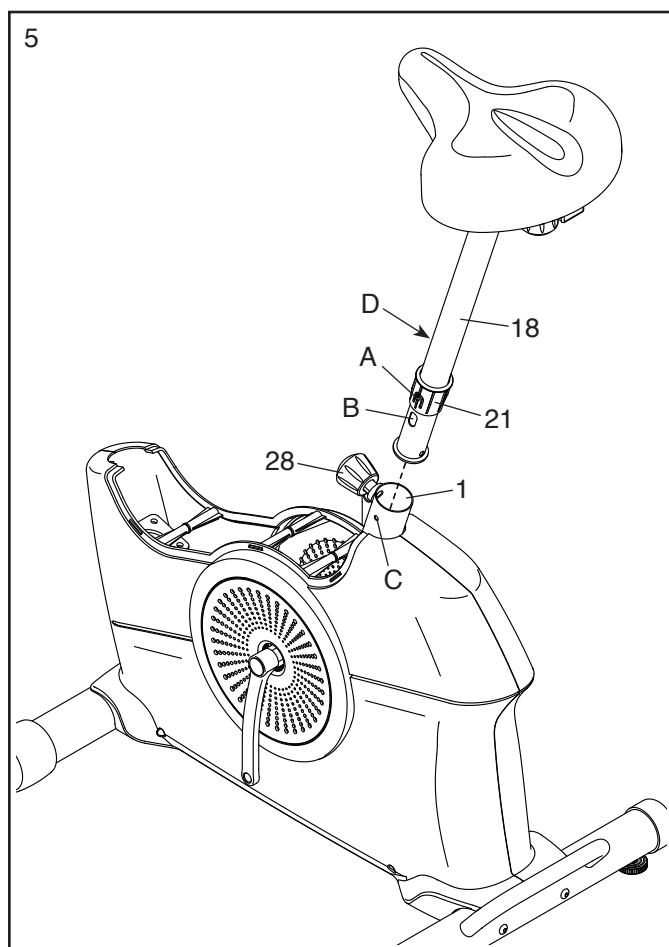
5. Tenere il Supporto Sedile (18) vicino al Telaio (1) e posizionare la Boccola Supporto Sedile (21) in modo tale che la linguetta di bloccaggio (A) copra il foro ovale (B) presente nel Supporto Sedile.

Con l'aiuto di un'altra persona, allentare la Manopola Supporto Sedile (28) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno.

Inserire il Supporto Sedile (18) e la Boccola Supporto Sedile (21) nel Telaio (1) finché la linguetta di bloccaggio (A) si inserisce con uno scatto nel foro indicato (C) del Telaio.

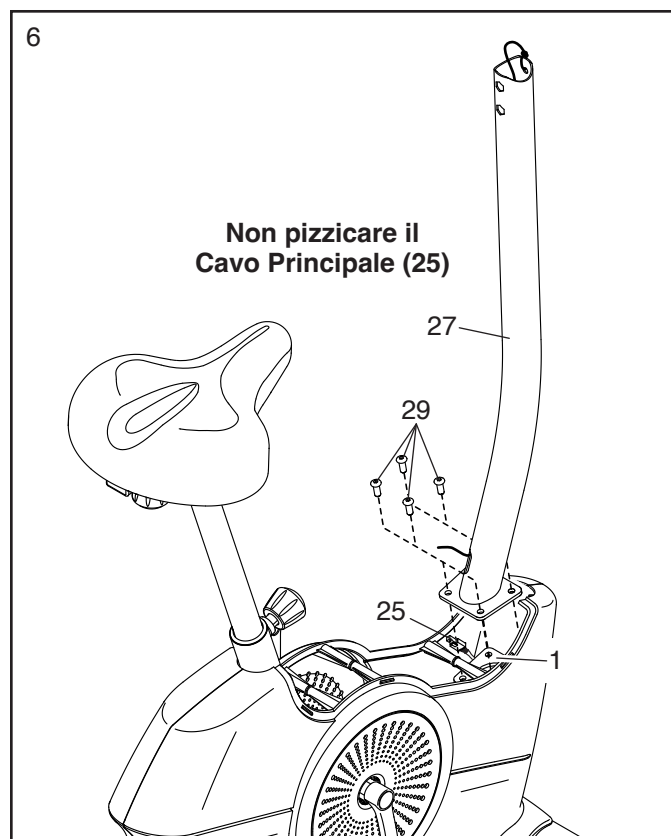
Quindi, far scorrere il Supporto Sedile (18) verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e rilasciare la Manopola Supporto Sedile (28) in uno dei fori di regolazione (D) presenti nel Supporto Sedile. Quindi, serrare la Manopola Supporto Sedile.

Muovere leggermente il Supporto Sedile (18) verso l'alto o il basso per accertare che la Manopola Supporto Sedile (28) sia inserita in un foro di regolazione (D).



6. **Non pizzicare il Cavo Principale (25).**
Orientare il Montante (27) come indicato e reggerlo contro il Telaio (1).

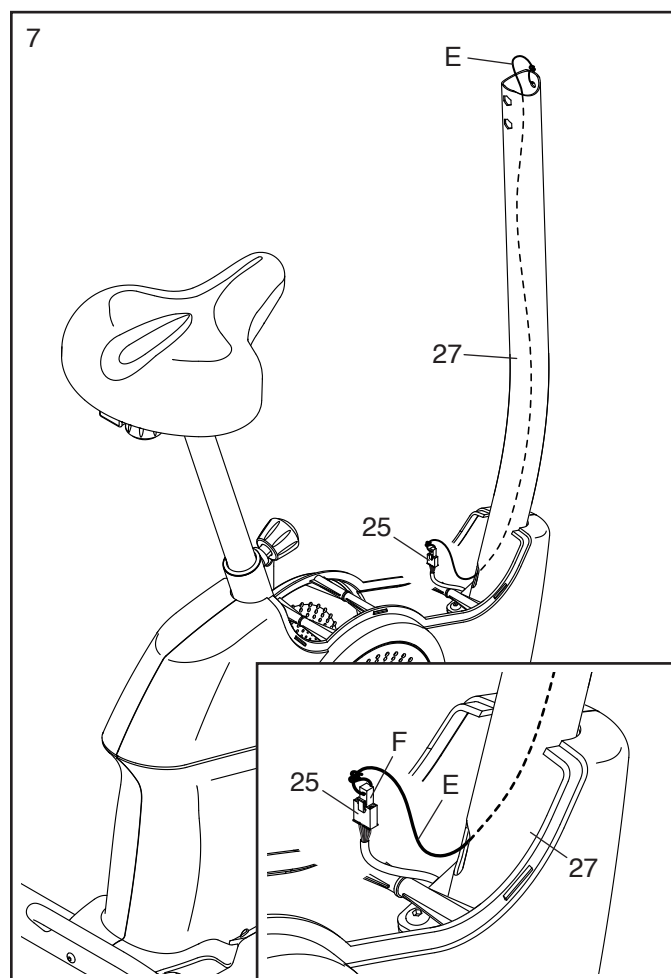
Fissare il Montante (27) con quattro Viti M8 x 20mm (29); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



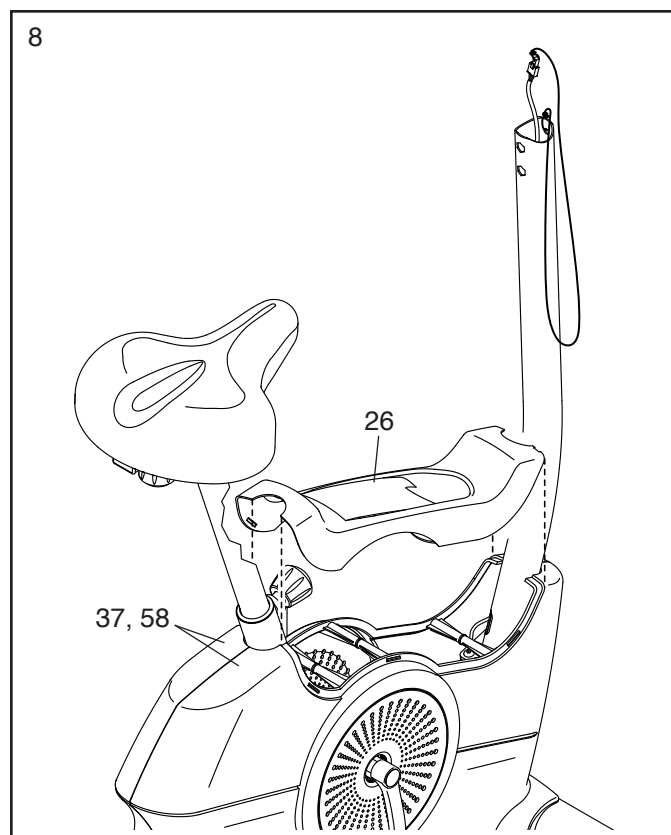
7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Individuare la fascetta cavo (e) nel Montante (27). Fissare la fascetta cavo inserendola nel passacavo (F) presente nel Cavo Principale (25).

Infine, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo (E) finché il Cavo Principale (25) è inserito completamente nel Montante (27).

Attendere prima di slegare la fascetta cavo (E).



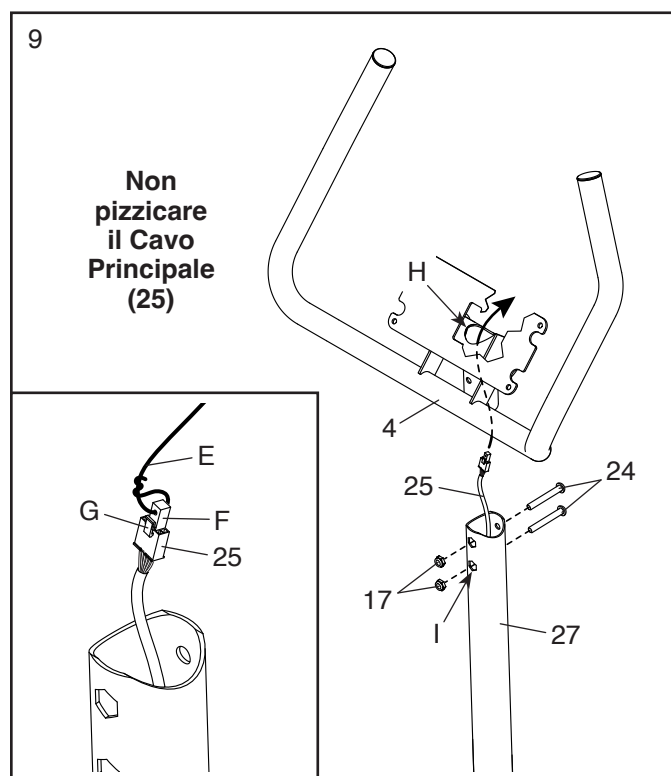
8. Orientare il Copri Pannello (26) come indicato e inserirlo a pressione nei Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).



9. **Si veda il disegno nel riquadro.** Afferrare il connettore sul Cavo Principale (25). Poi, premere la piccola chiusura a scatto (G) presente sul passacavo (F) e rimuovere il passacavo. **Smaltire il passacavo e la relativa fascetta cavo (E).**

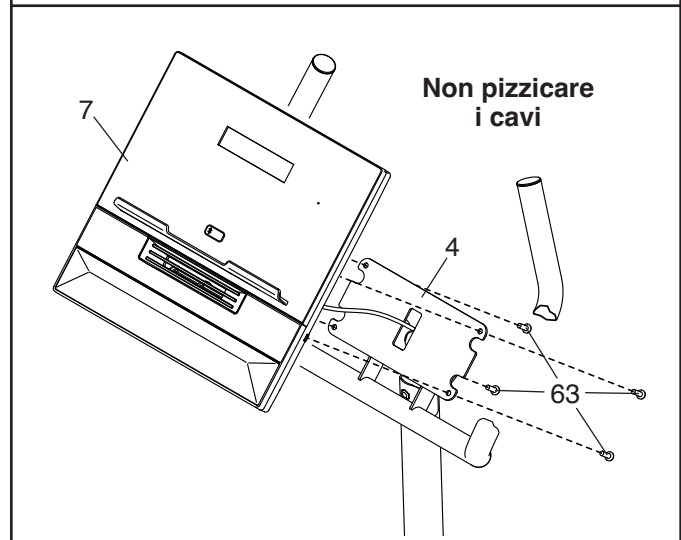
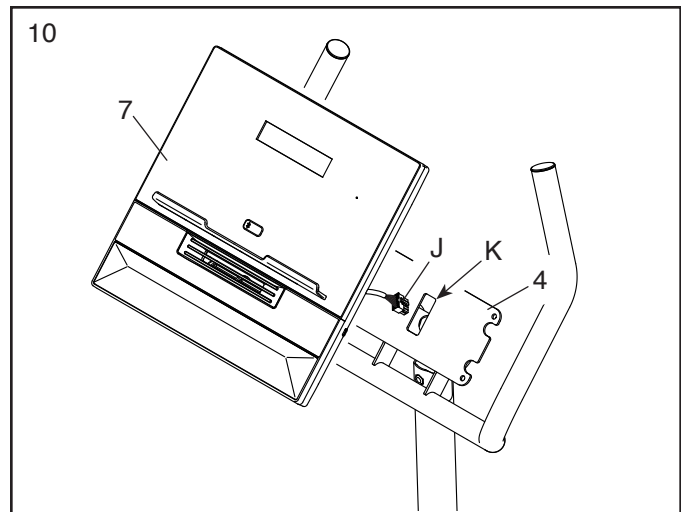
Infine, reggere il Manubrio (4) vicino al Montante (27) e dirigere il Cavo Principale (25) verso l'alto attraverso il Manubrio e facendolo uscire dall'apertura indicata (H).

Non pizzicare il Cavo Principale (25). Inserire facendo attenzione il Manubrio (4) nel Montante (27). Fissare il Manubrio (4) con due Bulloni M8 x 58mm (24) e due Dadi Autobloccanti M8 (17). **Assicurarsi che i Dadi Autobloccanti siano inseriti nei fori esagonali (I).**



10. **Vedere il disegno in alto.** Reggere la Consolle (7) vicino al Manubrio (4) e inserire il cavo consolle (J) attraverso la sede indicata (K).

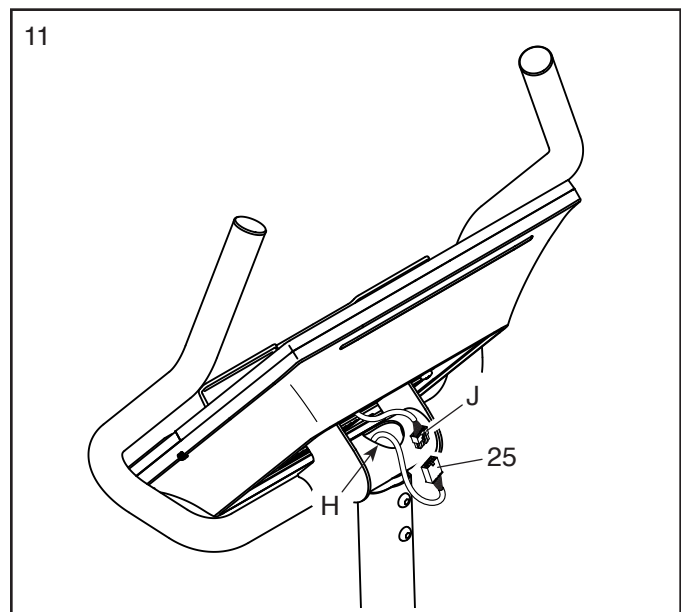
Vedere il disegno in basso. Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (7) al Manubrio (4) con quattro Viti M6 x 16mm (63); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



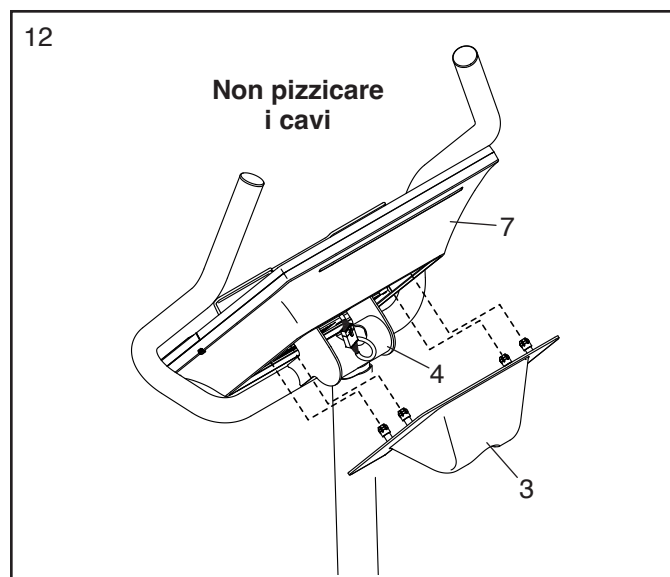
11. Collegare il cavo consolle (J) al Cavo Principale (25).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento della cyclette collegare i cavi in modo appropriato.

Quindi, inserire i connettori e il cavo in eccesso verso il basso nell'apertura indicata (H).



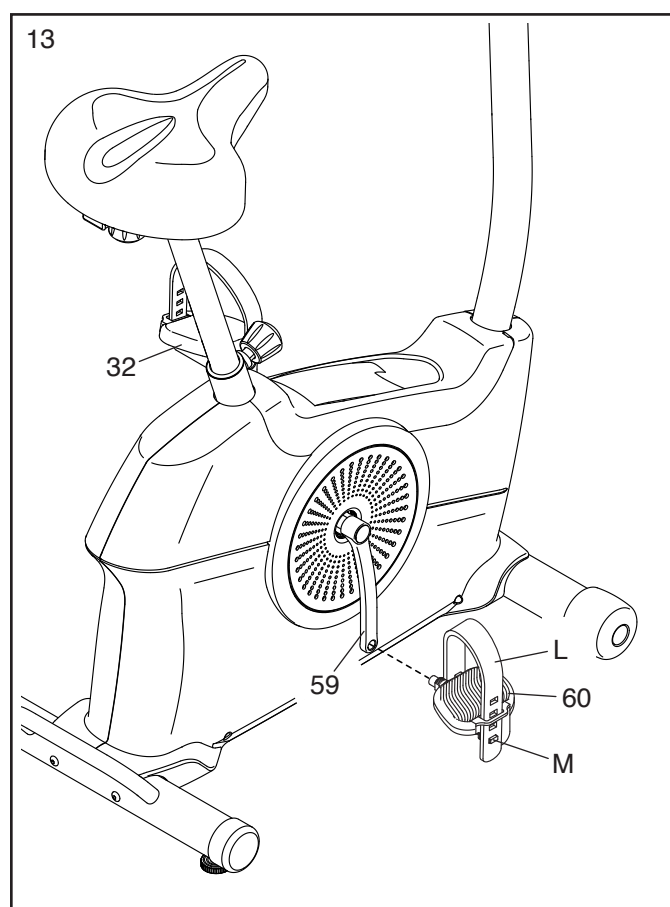
12. **Non pizzicare i cavi.** Far scorrere il Copri Consolle (3) sul Manubrio (4) e poi premere il Copri Consolle sul retro della Consolle (7).



13. Individuare il Pedale Destro (60). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (59). Infine utilizzare la chiave in dotazione per **serrare saldamente** il Pedale Destro.

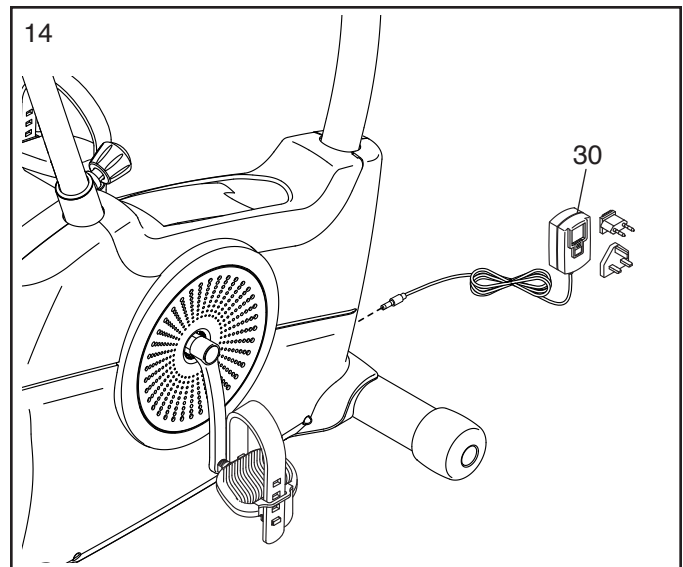
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (32). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro IN SENSO ANTIORARIO per fissarlo.

Regolare la cinghia sul Pedale Destro (60) nella posizione desiderata e premere le estremità della cinghia (L) nelle linguette (M) del Pedale Destro. **Regolare la cinghia sul Pedale Sinistro (32) nel medesimo modo.**



14. Inserire l'Alimentatore (30) nella presa presente sulla parte anteriore della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (30) in una presa a muro, vedere pagina 14.



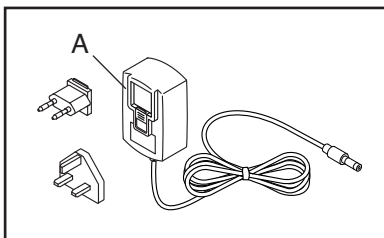
15. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la cyclette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenere la cyclette lontano dalla luce solare diretta. Conservare gli attrezzi in dotazione; uno o più di questi attrezzi potrebbe essere necessario per fare delle regolazioni future.

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

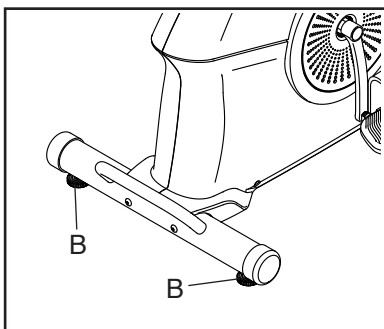
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore (A) nella presa sulla parte anteriore della cyclette. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



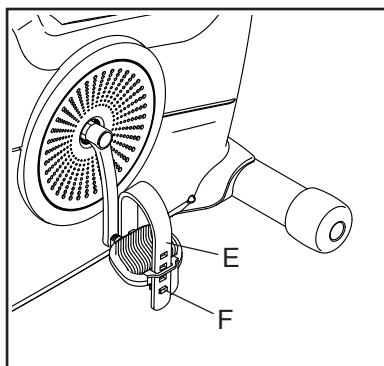
STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (B) posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

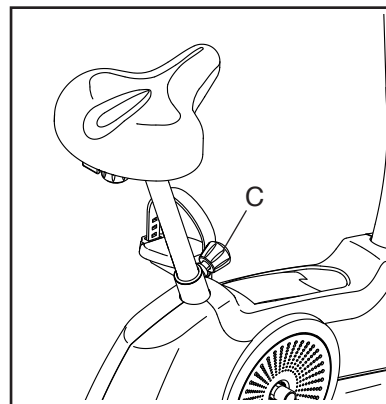
Per regolare le cinghie pedale, per prima cosa staccare l'estremità delle cinghie (E) dalle linguette (F) presenti sui pedali. Quindi regolare le cinghie nella posizione desiderata e premere le estremità delle cinghie sulle linguette.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

Per un allenamento efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

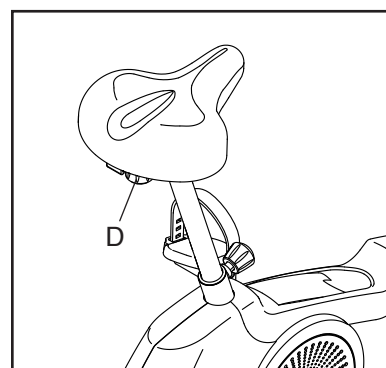
Per regolare il sedile, innanzitutto allentare la manopola supporto sedile (C) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno. Quindi, far scorrere il supporto sedile verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e rilasciare la



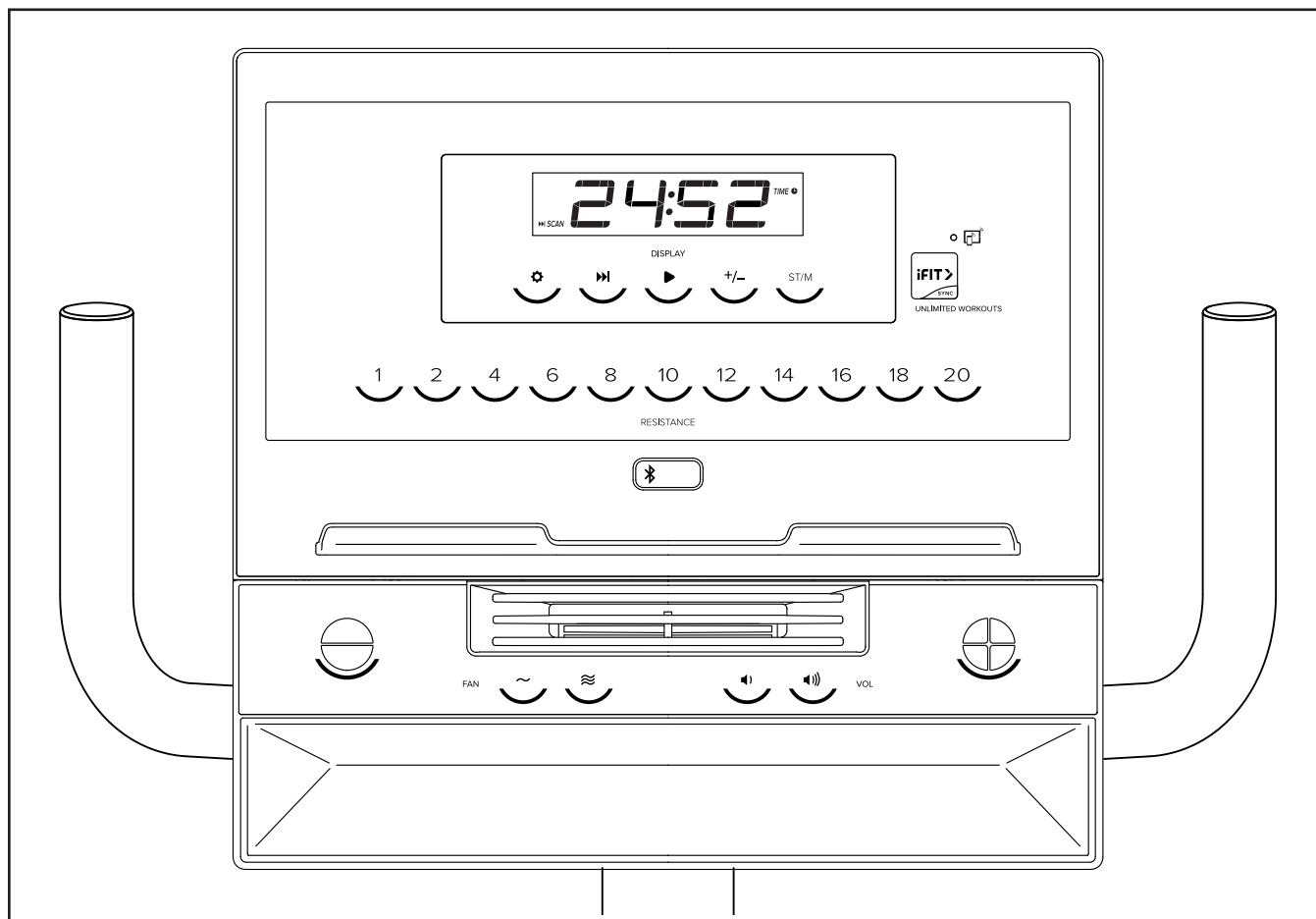
manopola supporto sedile in uno dei fori di regolazione presenti nel supporto sedile. Quindi, serrare la manopola supporto sedile. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola supporto sedile sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.**

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile, allentare la manopola sedile (D) di alcuni giri, muovere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola sedile.



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback sull'esercizio.

La consolle è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con l'app iFIT è possibile scegliere da una selezione a rotazione di allenamenti presenti che controllano automaticamente la resistenza dei pedali, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di migliaia di allenamenti per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

Per caricare il proprio dispositivo compatibile USB-C mentre ci si allena, è possibile collegarlo alla porta di ricarica presente sulla consolle (vedere pagina 21).

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento iFIT,** vedere pagina 18. **Per modificare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 19.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare.

2. Preparazione all'allenamento.

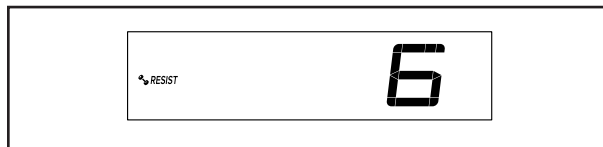
Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 21.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 21.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Per modificare la resistenza dei pedali mentre ci si allena, premere uno dei pulsanti numerati Resistance (resistenza) oppure i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza).



Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): la quantità approssimativa di calorie consumate.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Pace (ritmo): la velocità di pedalata espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 22).

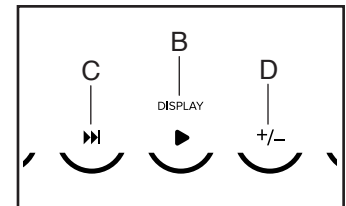
RESIST (resistenza): il livello di resistenza dei pedali.

RPM (giri al minuto): la velocità di pedalata in giri al minuto (giri/min).

MPH o KPH (velocità): la velocità di pedalata espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Time (tempo): il tempo trascorso.

Per visualizzare le informazioni di allenamento desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Display (B).



Funzione ricerca: la consolle dispone anche di una funzione ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. Per attivare la funzione di ricerca, premere il pulsante Scan (C); l'indicatore di ricerca (E) e la parola SCAN si accenderanno sul display.

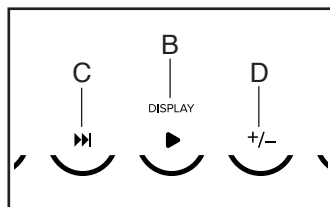


Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (C) (ricerca).

Per arrestare la funzione ricerca, premere il pulsante Display (B) (schermata); l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la funzione ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

Per personalizzare la funzione ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Display (B) (schermata) fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.



Poi premere il pulsante Add/Remove (D) (aggiungi/rimuovi) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca.

Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento, l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento**, l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Scan (C) (ricerca) per tornare alla funzione ricerca.

Nota: la console mostrerà la frequenza cardiaca automaticamente nella sequenza di ricerca ogni volta che individua le pulsazioni da un cardiofrequenzimetro compatibile.

Per cambiare il livello del volume della console premere i pulsanti di aumento e diminuzione del volume.



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere l'allenamento in pausa, smettere semplicemente di pedalare. Quando l'allenamento è in pausa, sul display lampeggerà il tempo. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Per terminare l'allenamento, smettere semplicemente di pedalare e attendere alcuni minuti che il display della console si resetti.

6. Una volta terminato l'allenamento, la console si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni secondi, la console entrerà in pausa.

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la console si spegnerà automaticamente.

Nota: la console è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la console non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 19 e 20.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

La consolle offre l'accesso a un'ampia e varia libreria di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Nota: la consolle supporta connessioni Bluetooth® ai dispositivi smart mediante l'app iFIT e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFIT sul proprio dispositivo smart.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.**

Quindi aprire l'app iFIT e seguire le istruzioni per impostare un account iFIT e personalizzare le impostazioni.

Prendersi il tempo necessario per esplorare l'app iFIT e acquisire familiarità con le sue caratteristiche e impostazioni.

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 21.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 21.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22. Nota: se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.**

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quindi, attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFIT per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Una volta stabilita una connessione, il LED sulla consolle diventerà blu o l'icona Bluetooth comparirà sul display.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

Nell'app iFIT sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare il pulsante di allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo come necessario.

Quando si seleziona un allenamento, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata e la distanza dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento).

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Qualora l'impostazione di resistenza del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) sulla consolle.

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (segui allenatore).

Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento.

La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora il livello di resistenza venga modificato manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo o smettere di pedalare. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Per terminare l'allenamento, sfiorare lo schermo per mettere in pausa l'allenamento, quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiare poi *Finish* (fine) per tornare alla schermata principale.

7. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFIT. Quindi premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde o l'icona Bluetooth compare sul display.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

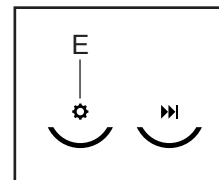
6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante impostazioni (E). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni.



2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Software Version Number (numero versione software): il numero della versione del software comparirà nel display.

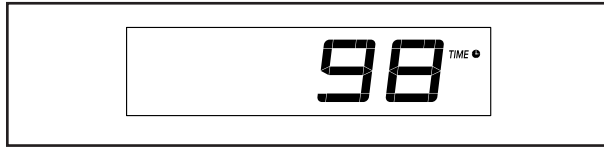
Unit of Measurement (unità di misura): l'unità di misura selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante St/M (standard/metrico). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare STD (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare MET (metrico).



Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Button Test (test pulsante): questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

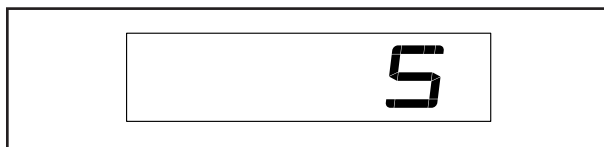
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso della cyclette.



Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza complessiva (in miglia o chilometri) che la cyclette ha percorso.



Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) per regolare il contrasto.

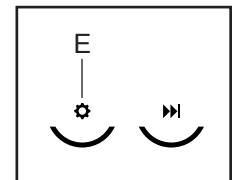


Modalità demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non diventerà inattiva e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Resistance (resistenza) per selezionare l'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante impostazioni (E) per uscire dalla modalità impostazioni.



USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

La consolle è dotata di una porta di ricarica USB per ricaricare i dispositivi compatibili USB-C (p. es. gli smartphone e i tablet) durante l'allenamento.

Per utilizzare questa porta, inserire un cavo di ricarica USB-C (non incluso) nella porta di ricarica presente sulla lato destro della consolle e nella presa del proprio dispositivo; **verificare che il cavo di ricarica USB-C sia completamente inserito**. Nota: la porta di ricarica non può essere utilizzata per visualizzare o trasferire dati o per ascoltare musica mediante l'impianto audio della consolle.

USO DEL VENTILATORE

Il ventilatore è dotato di varie impostazioni di velocità. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione Fan (ventilatore) sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi quando è selezionata la schermata principale, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

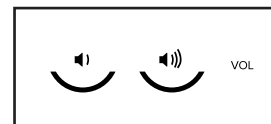
USO DELL'IMPIANTO AUDIO

1. **Assicurarsi di avere attivato l'opzione Bluetooth sul proprio dispositivo e tenerlo vicino alla consolle.**
2. **Premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio sulla consolle per 3 secondi.**

Verrà emesso un segnale acustico e il pulsante Bluetooth inizierà a lampeggiare per indicare che la consolle è entrata in modalità accoppiamento.

3. **Accoppiare il dispositivo personale con la consolle.**

Quando l'accoppiamento del dispositivo personale con la consolle si è concluso correttamente, l'audio del dispositivo è riprodotto dagli altoparlanti della consolle. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione sulla consolle o usando il comando del volume sul lettore audio personale.



Nota: la consolle può salvare in memoria più dispositivi. Se il dispositivo è già stato accoppiato con la consolle in precedenza, basta premere normalmente il pulsante Bluetooth Audio per collegare il dispositivo personale alla consolle.

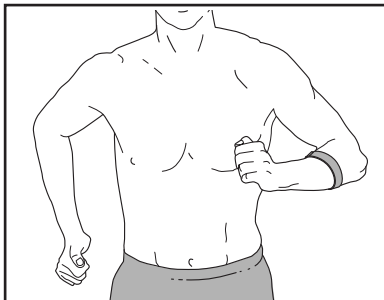
4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

Per cancellare tutti di i dispositivi Bluetooth salvati nella memoria della consolle, premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio per 10 secondi

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.



Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde. Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. **Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.** Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

MANUTENZIONE PEDALE

Serrare i pedali a cadenza settimanale. Serrare il pedale **destro in senso orario** e serrare il pedale **sinistro in senso antiorario**.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Molti problemi possono essere risolti seguendo le semplici procedure riportate in questa sezione. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

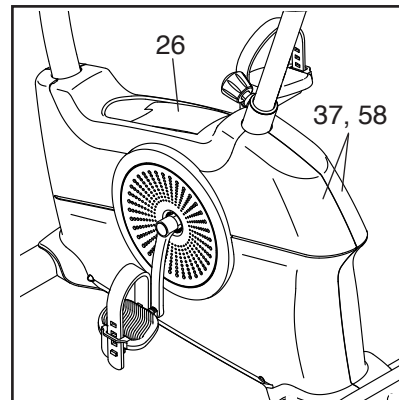
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia inserito completamente.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la copertina del presente manuale per ordinare uno. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.**

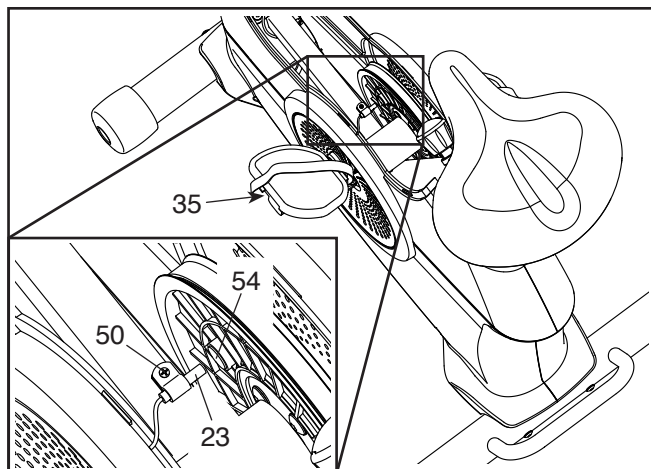
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore.** Utilizzando un cacciavite standard, estrarre delicatamente il Copri Pannello (26) dai Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).



Individuare quindi il Commutatore (23). Allentare leggermente la Vite M4 x 19mm (50).



Quindi, ruotare la Pedivella Sinistra (35) fino a quando il Magnete (54) è allineato con il Commutatore (23). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Serrare nuovamente la Vite M4 x 19mm (50).

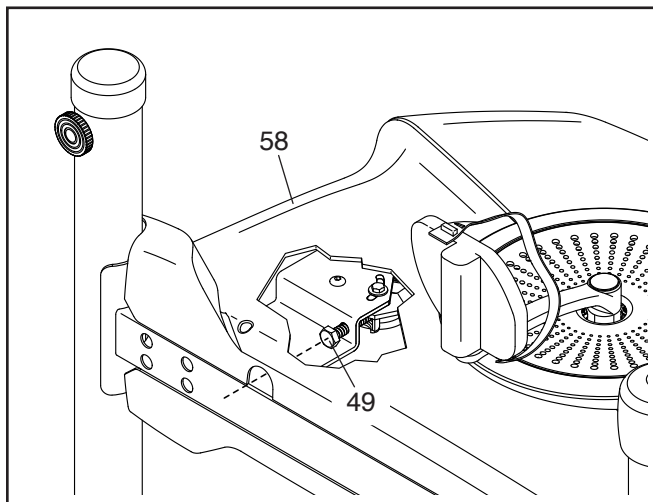
Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (35). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato il commutatore, rimontare il copri pannello.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se la resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia trasmissione.

Per regolare la cinghia trasmissione **scollegare prima di tutto l'alimentatore**. Quindi, inclinare delicatamente la cyclette sul lato sinistro come indicato.



Utilizzando una chiave a brugola M10 con estensione (non in dotazione), raggiungere l'apertura alla base del Pannello Destro (58) e serrare la Vite M10 x 50mm (49) di alcuni giri fino a tendere la Cinghia Trasmissione (non raffigurata); **non serrare eccessivamente la Cinghia Trasmissione**.

Poi inclinare la cyclette in verticale, inserire l'alimentatore e pedalare sulla cyclette per controllare la cinghia trasmissione. Ripetere questa procedura, se necessario, finché i pedali non slittano più.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di allenamento. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per consumare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

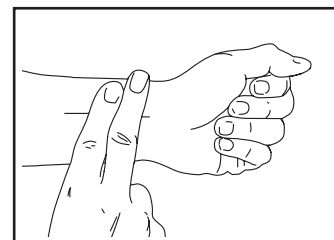
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi accumulati. Qualora l'obiettivo fosse consumare grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più basso della propria zona di allenamento. Per un consumo di grassi massimo, allenarsi

con la frequenza cardiaca prossima al valore medio della propria zona di allenamento.

Allenamento aerobico: qualora l'obiettivo fosse potenziare il sistema cardiovascolare, è necessario svolgere un allenamento aerobico, un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità del proprio allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più alto della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato.



Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5–10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizio zona di allenamento: allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento: terminare con 5–10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

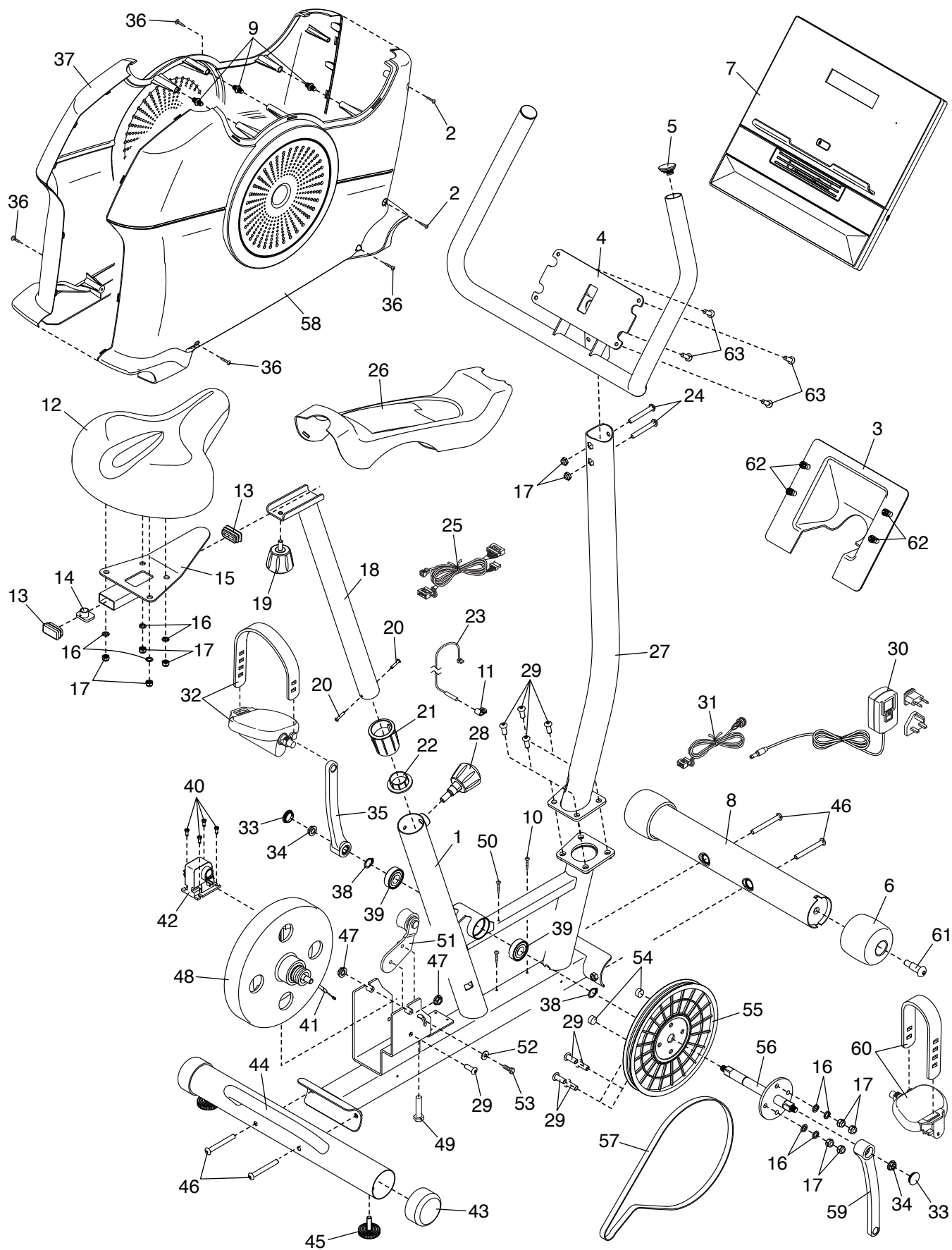
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

Modello n° PFEX32925-INT.0 R0824A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	34	2	Dado Pedivella
2	2	Vite M4 x 16mm	35	1	Pedivella Sinistra
3	1	Copri Consolle	36	4	Vite Autofilettante M4 x 19mm
4	1	Manubrio	37	1	Pannello Sinistro
5	2	Cappuccio Manubrio	38	2	Anello di Sicurezza
6	2	Ruota	39	2	Cuscinetto
7	1	Consolle	40	4	Vite M4 x 12mm
8	1	Stabilizzatore Anteriore	41	1	Cavo di Resistenza
9	3	Dispositivo di Fissaggio	42	1	Motore Resistenza
10	1	Vite in Acciaio Zincato Lucido M4 x 19mm	43	2	Cappuccio Stabilizzatore
11	1	Morsetto	44	1	Stabilizzatore Posteriore
12	1	Sedile	45	2	Piedino Stabilizzatore
13	2	Cappuccio Carrello	46	4	Vite M8 x 70mm
14	1	Staffa Sedile	47	2	Dado Flangiato M10
15	1	Carrello Sedile	48	1	Meccanismo a Vortice
16	8	Rondella Grower M8	49	1	Vite M10 x 50mm
17	10	Dado Autobloccante M8	50	2	Vite M4 x 19mm
18	1	Supporto Sedile	51	1	Tenditore
19	1	Manopola Sedile	52	1	Rondella M6
20	2	Vite #8 x 3/4"	53	1	Vite M6 x 20mm
21	1	Boccola Supporto Sedile	54	2	Magnete
22	1	Cappuccio Supporto Sedile	55	1	Puleggia
23	1	Commutatore/Cavo	56	1	Movimento Centrale
24	2	Bullone M8 x 58mm	57	1	Cinghia Trasmissione
25	1	Cavo Principale	58	1	Pannello Destro
26	1	Copri Pannello	59	1	Pedivella Destra
27	1	Montante	60	1	Pedale Destro/Cinghia
28	1	Manopola Supporto Sedile	61	2	Vite M10 x 41mm
29	9	Vite M8 x 20mm	62	4	Aggancio Richiudibile/Vite
30	1	Alimentatore	63	4	Vite M6 x 16mm
31	1	Presa di Alimentazione/Cavo	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
32	1	Pedale Sinistro/Cinghia	*	—	Manuale d'Istruzioni
33	2	Cappuccio Pedivella			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

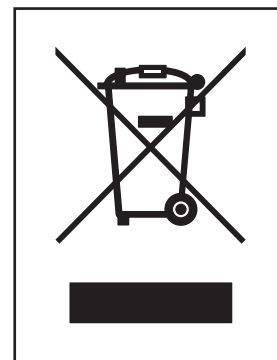
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- numero del modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

PFEX32925-INT contiene il modulo Bluetooth BMD-ICN-1.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo BMD-ICN-1 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE e al Regolamento UE 2017 relativo alle Apparecchiature Radio.

iFIT Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84320, USA

La presente dichiarazione di conformità è stata redatta dal fabbricante sotto la sua esclusiva responsabilità.

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMCBMD1 – Frequenza di trasmissione: da 2.402GHz a 2.480GHz Potenza Segnale: +4dBm

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2

Rappresentante Regno Unito: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Regno Unito

Rappresentante UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, Francia

